いくわで元気

口と手と足
きちんと
動かそう

いくわ地域
班会ＮＥＷＳ

NO. 2　（330）0808　杉本

12 月 26 日、4 人のメンバーで健康づくりを行いました。

今日のメニューは、　①立ってのストレッチ。

②体幹ほぐし体操。

ゆっくり、じっくりのストレッチで身体が“熱くなってきた” という感じをみんなが実感。 筋肉が温まり運動の準備が出来ました。②の体操は、身体をクネクネと前後左右に動かして体幹の大きな間接を緩めます。あと手や足の関節をコキコキさせて、準備運動終了。

③焼き鳥じいさん体操・・・DVD を見ながらリズムに乗っていつもの体操。

今後①②③を毎回実施。３ヶ月毎に体組成のチェックと６ヶ月に１度ロコモ度チェックを取り入れたいと思います。簡単な“言葉認知症予防トレーニング”を準備体操の中で取り入れていきます。**皆さんの参加待ってます。**

次回は１月23日（土）、２月２０日（土）、３月１９日（土）

いずれも、1：30～15：00、あおぞら３階です。

※１月は第４土曜、２，３月は第３土曜日です。